

'Niemand verwachtte masseren dit resultaat

Titia van der Werf onderzoekt dat voetreflextherapie slaapproblemen bij fibromyalgiepatiënten kan verminderen

Met veel pijn en moeite zet je de wekker uit. Weer een rotnacht. Een nacht vol met pijn en piekeren. Voor veel fibromyalgiepatiënten is dit aan de orde van de dag (of nacht). Titia van der Werf is voetreflextherapeute van beroep en deed onderzoek naar het effect van voetreflexmassage op slaapproblemen bij fibromyalgiepatiënten. En wat bleek: voetreflextherapie kan de klachten sterk verminderen.

Door: Frank van der Loo

Wat is voetreflextherapie?

Voetreflextherapie is een natuurgeneeskundige geneeswijze. Binnen de natuurgeneeskunde wordt er altijd gekeken hoe ziekten of klachten opgelost kunnen worden door natuurproducten of door een aangepaste levenswijze. Daarbij wordt gelet op de levensstijl, voeding, het gedrag en de emoties van mensen. Een belangrijk onderdeel daarbij is de metafysica. Dat onderzoekt wat er nou precies ten grondslag ligt aan de klachten. Daarbij wordt verder gekeken dan zintuigen kunnen waarnemen. Er wordt dus gekeken naar een dieper liggende reden en wat het lichaam aangeeft als mogelijke oorzaak van de klacht.

U zult nu vast denken: we gingen het toch over voetreflextherapie hebben? Inderdaad. Maar het stukje uitleg over natuurgeneeskunde is essentieel bij de uitleg van voetreflextherapie. Bij voetreflextherapie wordt de voet namelijk ingedeeld in verschillende zones. Iedere zone staat in verbinding met een bepaald onderdeel van je lichaam. Wist u

bijvoorbeeld dat het topje van uw grote teen in verbinding staat met uw schedeldak? En uw hiel met uw bekkenholtestreek? De therapeut kan dus veel informatie over uw gesteldheid krijgen door te voelen en te kijken naar uw voet. Op deze manier wordt duidelijk waar de klachten precies vandaan komen. Ook wordt vanuit de Chinese geneeskunde gekeken naar de klacht. Deze visie is al duizenden jaren oud en heel toepasbaar. Chinees gezien wordt gewerkt op meridianen en acupunctuurpunten. Door middel van voetreflexmassage op de zones en de meridianen kan de klacht gericht behandeld worden.

Wat doet voetreflextherapie?

Bij toepassing van voetreflexmassage, voor behandeling van fibromyalgie of andere klachten, gebeuren er een aantal dingen. Allereerst ontspant de massage zowel lichamelijk als geestelijk. Maar daar blijft het niet bij, het stimuleert namelijk ook de energiedoorstroming, bloedsomloop en het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Door het stimuleren van de bloedsomloop wordt het lichaam sneller en beter ontgift. Door bijvoorbeeld de voetzones van de bekkenholtestreek te behandelen, wordt het zelfherstellend vermogen van uw bekkenholtestreek bevorderd. Het grote voordeel van voetreflexmassage is dat het ingezet kan worden terwijl er ook al een andere therapie gedaan wordt.

Onderzoek

Titia van der Werf is voetreflextherapeut en heeft onderzocht – en aangetoond – dat slaapproblemen bij fibromyalgiepatiënten verminderd kunnen worden dankzij voetreflextherapie. 'Dat heb ik gedaan als afstudeeronderzoek voor mijn studie voor voetreflextherapeut', aldus Van der Werf. Ze koos voor dit onderwerp om een paar redenen. 'Ik moest natuurlijk een onderwerp kiezen voor mijn afstudeeronderzoek. Toen ben ik gaan zoeken naar



dat je met voeten kan bereiken'



Titia van der Werf studeerde hbo-voetreflextherapie en deed daarnaast hbo medische basiskennis. Met het onderzoek naar de relatie tussen voetreflextherapie en het verminderen van slaapproblemen bij fibromyalgiepatiënten heeft zij haar studie hbo voetreflextherapie afgerond. Sinds het begin van 2012 heeft zij haar eigen praktijk in Wijchen: Homeostase. Ze werkt daarbij onder andere samen met een fysiotherapiepraktijk. 'Bij Homeostase gaan wij samen op zoek naar wat jij nodig hebt. Wij kijken naar wat jouw lichaam te vertellen heeft. Het geeft me enorm veel plezier en voldoening om steeds weer, samen met iemand, te mogen ontdekken hoe de stappen op het individuele pad eruit zien', aldus Van der Werf.

Titia van der Werf behandelt op diverse locaties.

Meer informatie daarover is te vinden op haar website: www.homeostase.info.

Daarnaast kunt u bellen op: 06-12719039 of mailen naar: info@homeostase.info

mogelijke onderwerpen. Daarbij werd ik meteen gegrepen door fibromyalgie. De verschijnselen van fibromyalgie zijn complex en er is in de westerse geneeskunde geen geneeswijze voor. Daarnaast is het een ziekte die je aan de buitenkant niet ziet, maar waar je veel pijn van hebt. De impact op het leven voor iemand met fibromyalgie is daarmee groot. Door de combinatie tussen de complexiteit en de impact van de aandoening wilde ik er graag onderzoek naar doen." Van der Werf heeft zelf geen fibromyalgie en moest daarom eerst onderzoek doen naar de ziekte. "Ik heb ter voorbereiding veel gelezen en met fysiotherapeuten en andere experts gepraat om een beeld te vormen van fibromyalgie. Ik moest het tenslotte eerst helemaal begrijpen", licht Van der Werf toe. Vervolgens is ze het onderzoek op gaan stellen en daar heeft ze protocollen voor gemaakt. "Elke deelnemer moest dezelfde behandeling ondergaan om de resultaten van de therapie aan te tonen." In de praktijk betekent dat dat de resultaten nog beter kunnen uitvallen, omdat dan de behandelingen helemaal op het individu worden afgestemd. "Dat komt omdat ieder lichaam anders is, met andere klachten, en andere reacties. Dus dan kun je

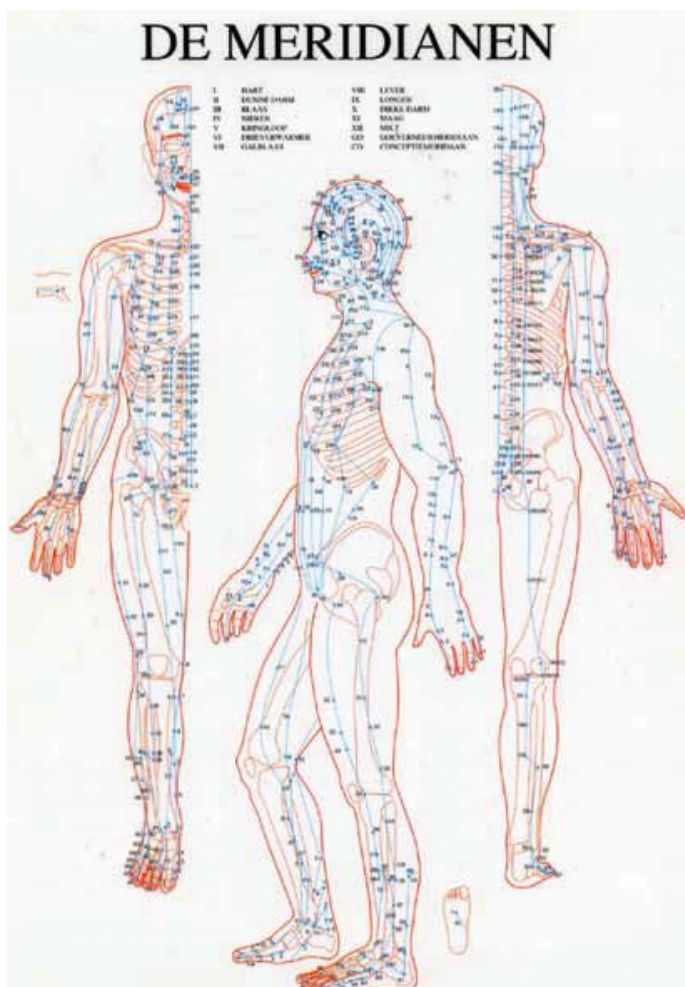
niet iedereen hetzelfde behandelen."

Dit heeft uiteindelijk goed gewerkt.

Van der Werf heeft iedereen voor en na de behandeling een cijfer laten geven voor hun nachtrust. Uiteindelijk bleek dat alle deelnemers hun nachtrust na de behandelingen een hoger cijfer gaven.

De behandeling

Een voetreflextherapie behandeling is voor iedereen anders. Het begint altijd met een onderzoek naar wat er precies aan de hand is en welke klachten iemand precies heeft. "Er is veel samenhang tussen verschillende factoren. Ik let bijvoorbeeld ook op de leefstijl van mensen. Als iemand bijvoorbeeld elke avond nog koffie drinkt of druk is voor het slapen gaan, dan adviseer ik om geen koffie te drinken of rustige activiteiten te doen. Veel kleine, soms vanzelfsprekende, dingen kunnen bijdragen aan het oplossen van de klachten", aldus Van der Werf. Daarom probeert ze altijd eerst achter de oorzaak van de klachten te komen, zodat haar behandeling zo goed mogelijk afgestemd kan worden op cliënt. Hier worden de massages ook op aangepast. Tijdens



haar onderzoek heeft ze wel op bepaalde onderdelen meer nadruk gelegd. Zo was er in de meeste behandelingen veel aandacht voor de lever- en galblaasmeridiaan. “Ik werk binnen de voetreflextherapie met Chinese geneeskunde. Vanuit die Chinese geneeskunde blijkt dat klachten van fibromyalgiepatiënten vaak duiden op een verstoorde doorstroom van de lever- en galblaasmeridiaan. Daarom behandel ik die meridianen intensief.” Daarnaast wordt ook vaak aandacht gegeven aan de zones die in verbinding staan met het hoofd. “Dat geeft meer rust in het hoofd”, vervolgt Van der Werf.

Resultaten

Alle deelnemers gaven hun nachtrust na dit onderzoek een hoger cijfer. Maar de resultaten varieerden. “Sommige deelnemers gaven hun nachtrust ineens een 7, maar sommige cijfers stegen met slechts een paar tienden.” Maar dat betekende niet dat er bij de deelnemers met lagere cijfers geen resultaat was. “Bij die cliënten zag ik bijvoorbeeld andere klachten afnemen. Dan sliepen ze nog steeds niet heel veel lekkerder, maar hadden ze overdag bijvoorbeeld wel minder pijn. Dat bewijst maar dat ieder lichaam anders is”, legt Van der Werf uit. De meeste deelnemers waren dan ook verrast. “Ze hadden allemaal nog nooit voetreflextherapie ondergaan en hadden niet verwacht dat je met voeten masseren dit resultaat kon bereiken en dat er spanning uit de spieren gehaald wordt. Ik merkte dat ze steeds positiever gingen kijken naar hun lichaam.”

Reacties van het lichaam

Reageert het lichaam op deze behandeling? “Het lichaam reageert altijd, maar niet altijd zichtbaar of voelbaar. Je doet

beroep op het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Het kan dus zijn dat door op een bepaalde zone te drukken een herstelproces in gang gezet wordt. En daar kun je wel iets van merken tijdens of na de behandeling, maar de behandeling zelf is nooit pijnlijk. Als therapeut houd je daar ook rekening mee. Als iemand snel hoofdpijn heeft dan ben je voorzichtiger met de zone die in verbinding staat met het hoofd. Maar daarvoor is het wel nodig dat de cliënt van tevoren open vertelt over zijn of haar klachten. Dan kan ik daar als therapeut rekening mee houden.”

Lost deze therapie alles op?

“Voor een aantal mensen wel en voor anderen brengt het verlichting van de klachten. Ik heb bijvoorbeeld een vrouw behandeld die dankzij de therapie geen pijnklachten meer heeft, maar nog wel snel vermoeid is. Daarnaast zijn de massages altijd ontspannend, dus raak je spanning kwijt in het hele lichaam dus ook in de spieren. De therapie verlicht dus en geeft ook vertrouwen in je eigen lichaam”, aldus Van der Werf. “De pijn vermindert bij iedereen die de behandeling doet. De mate waarin en hoe de pijn vermindert verschilt per persoon. Want iedereen is uniek.” Daarnaast kan het ook uitmaken of je medicijnen gebruikt. “De medicatie wil het zelfherstellend vermogen nog wel eens blokkeren. Dan is het moeilijker om de therapie uit te voeren.”

Meer onderzoek?

In haar onderzoek heeft Van der Werf zich alleen gericht op het effect van voetreflextherapie op slaapproblemen bij mensen met fibromyalgie. Het onderzoek is echter wel uit te breiden naar niet-slaapproblemen. Bijvoorbeeld de effecten van voetreflextherapie op pijnklachten. “Uit mijn ervaring blijkt dat er altijd meer gebeurt in het lichaam dan alleen een effect op slaapproblemen. Ik heb mijzelf in mijn onderzoek gericht op slaapproblemen, maar dit zou ook gedaan kunnen worden voor andere klachten. Alles is te onderzoeken.”

Het onderscheid

Voetreflextherapie is een natuurlijke geneeswijze. En daar zijn er natuurlijk veel meer van. “Het onderscheidende van deze methode zit in de combinatie met de Chinese geneeskunde. Hierdoor kan er nog effectiever gewerkt worden. Er wordt rechtstreeks gewerkt met het zelfherstellend vermogen van de cliënt. En dat gebeurt niet met alle natuurgeneeskundige behandelingen. Daarnaast heb je bij deze therapie te maken met lichamelijke aanraking, dat is bij acupunctuur bijvoorbeeld niet zo. Lichamelijke aanraking is waardevol voor genezing. Deze optelsom maakt de therapie anders dan de andere natuurlijke geneeswijzen. De therapie is voelen wat voor jou goed is en wat je lichaam aangeeft. Daardoor ga je jezelf anders voelen en dat geeft meer bewustzijn over jezelf en je lijf.” ■

Zorgverzekering

Homeostase is aangesloten bij de LVNG, de Landelijke Vereniging Natuurlijke Geneeswijzen. Als een therapeut bij de LVNG is aangesloten dan vergoedt de zorgverzekeraar (een deel van) de kosten. Dit geldt ook voor het basispakket.